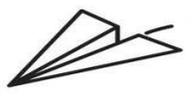




## “JOROBADOS”



¿Recordás la última vez que te aburriste?

Este no es un texto de nostalgia, pero permíteme llevarte al pasado un momento, a cuando éramos niños. ¿Te acordás del miedo a confesar que estábamos aburridos? Lo último que queríamos era que mamá o papá nos den tareas, como limpiar o ayudar con algo en casa. Hoy, esas figuras ya no están para detectar nuestra inactividad; **somos nosotros mismos quienes no nos permitimos estar quietos. Apenas terminamos algo, buscamos con rapidez qué hacer después.**

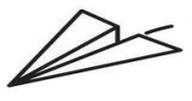
---

Vivimos en una época donde hay poco tiempo para detenerse y no hacer nada. Incluso el ocio parece necesitar justificación. **Si algo no es productivo, nos preguntamos: ¿para qué invertir tiempo en ello?** Esta percepción ha calado hondo en nuestras rutinas, al punto de que descansamos menos y disfrutamos poco, porque siempre hay algo más urgente que hacer.

Aburrirse es inevitable. Nos pasa en la universidad, con esa materia densa; en el trabajo, con tareas repetitivas; incluso con cosas que una vez fueron emocionantes. Sin embargo, el aburrimiento nos incomoda tanto que buscamos evitarlo a toda costa, como si pudiéramos apretar un botón que diga: "Omitir anuncio". Pero el aburrimiento también tiene una invitación escondida: detenernos. Esa pausa, que nos parece improductiva, puede abrirnos a otras perspectivas. Nos permite observar desde otro ángulo, redescubrir cosas y reconectar con lo que realmente importa. **Aburrirse no es incompatible con estar activo.** Al contrario, puede ser el punto de partida para actividades más significativas.

### **"Estoy cansado, jefe."**

"Esfuerzo", "disciplina", "luchar por lo que quiero". Estos valores parecían esenciales en otros tiempos. Pero hoy, ¿estamos más cansados que antes? Un representante del pasado podría decir: "Cansancio era lo de antes, cuando se trabajaba de sol a sol. Hoy con la tecnología es todo más fácil". Mientras tanto, alguien del presente, aún reconociendo que no realiza ese esfuerzo físico, se siente igual de agotado.



Este nuevo cansancio no viene solo del trabajo, sino de la hiperestimulación constante: notificaciones, pantallas, productividad. El problema no es solo que estemos agotados, sino que sentimos culpa por no rendir lo suficiente, como si descansar fuera un lujo que no nos podemos permitir.

No se trata de juzgar si antes estábamos mejor o peor, sino de aceptar que esta es nuestra realidad. **Hagamos algo con ella.**

Hoy llegamos rápido al agotamiento, y eso es válido. Pero que sea válido no significa que debamos resignarnos. Al contrario, nos invita a asumir responsabilidad. (Originalmente iba a escribir "nos carga de responsabilidad", pero me di cuenta de que le tenemos miedo a lo que nos carga, porque ya venimos cargados. Por eso preferí evitar esa palabra). Ahora, ojo con esta aversión a lo que pesa: **si todo es liviano, no crecemos**. Oscilamos entre querer que todo sea ligero, que nada nos pese, y asumir cargas que, si no duelen o no nos exigen al máximo, sentimos que no son productivas. Encontrar un equilibrio, cargar con lo justo, no es imposible. Solo requiere conexión.

Si nos tomamos de [pensadores que describen esta época social](#) podemos describir una sociedad cansada, donde la producción debe ser maximizada, que espera iniciativa personal, nos pide atención y nos la quita. La relación impulso-reacción (ej: notificación-chequeo) pareciera lo obvio. Este contexto nos empuja hacia la corriente de lo inmediato, lo superficial, lo [dopaminérgico](#). Placeres cortos que, en el fondo, nos dejan vacíos y agotados. **Ir contracorriente no significa hacer alarde de sacrificios, sino reconectar con lo profundo**: detenerse, contemplar, escuchar, encontrar sentido.

Ir contra la corriente es algo espiritual, porque implica mirar más allá de la superficie. Se traduce en acciones simples pero significativas: hacer una pausa para mirar a los ojos, disfrutar un mate sin apuro, preguntarnos para qué nos exigimos tanto, entender que somos creados con sentido de eternidad. **No es abandonar nuestras responsabilidades, sino cargarlas de manera justa, con propósito.**

Y si no es productivo ¿para qué invertir? En estas épocas del año, el tiempo aumenta en valor y parece que solo lo encontramos bajo mucho esfuerzo. Te invitamos a no dejar de hacer esas actividades de ocio (que al parecer no producen nada) que te gustan y a aburrirte, a **hacer algo que ames sin preocuparte por los resultados, reconectar**



**con lo esencial.** Tal vez ahí, en esas interrupciones que solemos evitar, está la clave para encontrar el descanso que tanto necesitamos.

Dios originó un día especial, sagrado, intocable para darle lugar al reposo. No solamente para el descanso como cese de actividades, sino entendiendo al reposo como algo que **se logra en conexión** con el Creador. [Es tomar el agua que no dará sed jamás.](#)

El estilo de vida que prevalece parece funcionar como un interruptor que alternamos entre cansancio y descanso, como si fueran estados opuestos. Vamos de uno a otro según las demandas de la rutina. Pero, ¿es necesario separar momentos para cansarnos y otros para descansar? ¿O podríamos integrar el descanso en nuestras actividades cotidianas, como trabajar, estudiar, ejercitarnos o comer? Este planteo nos invita a reconsiderar ideas que aprendimos como opuestas y explorar cómo pueden coexistir. Una vez más, nos encontramos con más preguntas que respuestas, pero también con la posibilidad de un cambio profundo en nuestra percepción.

En última instancia, esto se trata de caminar junto a Dios. En ese recorrido, Él lleva la carga más pesada. Como dice Mateo 11:28-29: "Vengan a mí todos los que están trabajados y cargados, y yo los haré descansar. Lleven mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas". Los verbos "vengan", "lleven", "aprendan", y "hallarán" dejan en claro que el descanso no es pasividad, sino acción consciente y comprometida.

Chau

\*dato de color:

<sup>1</sup> "Estoy cansado de no tener un amigo con quien estar, que me diga a dónde vamos, de dónde venimos y por qué. Cansado de las personas que son feas con las otras. Estoy cansado del dolor que siento y oigo por el mundo cada día. Hay demasiado dolor, son como trozos de cristal en mi cabeza que no puedo quitarme. ¿Puede entenderlo?"

Con esta reflexión culmina el diálogo de John Coffey (Michael Clarke Duncan) al guardia de la cárcel Paul Edgecomb (Tom Hanks) en la película del año 1999: "The Green Mile" (Milagros Inesperados). Este intercambio se sitúa en "la milla verde" que es el pasillo entre la celda y la condena de muerte. Lo curioso es que este diálogo comienza así: "Estoy cansado, jefe. Cansado de recorrer el mundo solo como un gorrión bajo la lluvia". Probablemente te suene el comienzo de este diálogo, ya que, sólo en



TikTok, la etiqueta #estoycansadojefe ha superado las 237,4 millones de reproducciones y el audio ha sido utilizado 285,2 millones de veces en la plataforma.

---

 - **Nacho y Seba**

ignacio.aguero@uap.edu.ar  
sebastian.jalifi@uap.edu.ar

 - **CAE**

cae@uap.edu.ar